



# 3月予定献立表



令和4年度

九十九里町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き			kcal	g	g	g
					力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	水	ごはん (さけふりかけ)		ぶたにくシウマイ もやしのナムル あつあげのみそいため	こめ、ごま、こむぎこ、 さとう、でんぷん、 あぶら	牛乳、サケ、のり、みそ、 ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、ほうれんそう、 コーン、もやし、さやいんげん	692	24.2	23.7	2.2
2	木	むぎごはん ひなまつり献立		あおのりポテトビーンズ こまつなとひじきのサラダ ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ルウ、ごま、はるさめ	ジョア、だいず、ツナ、 あおのり、ぶたにく、 いんげんまめ、チーズ、 ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、しめじ、トマト、コーン、 こまつな、きゅうり	624	20.9	17.8	2.0
3	金	ちらしずし		とうふハンバーグ ごまあえ はるのすましじる ももゼリー	こめ、パンこ、こめこ、 こむぎこ、さとう、ごま、 でんぷん、ゼリー	牛乳、とりにく、とうふ、 かまぼこ、たまご	にんじん、ほししいたけ、キャベツ、 かんぴょう、たけのこ、えのき、 ほうれんそう、れんこん、たまねぎ、 ながねぎ、みつば、なのはな	613	24.9	17.9	2.7
6	月	ごはん		サバのみそだれやき いそかあえ にくじゃが レモンタルト	こめ、さとう、でんぷん、 じゃがいも、あぶら、 タルト	牛乳、サバ、みそ、のり、 ぶたにく、かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、 しらたき、さやいんげん、 ほうれんそう、もやし	737	23.3	23.0	2.2
7	火	おせきはん (ごましお)		とりにくのからあげ きゅうりのあさづけ ラーメンふうみそしる おいわいゼリー(中学校のみ)	こめ、もちごめ、ごま、 でんぷん、こめこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、ゼリー	牛乳、ささげ、とりにく、 やきぶた、なると、 わかめ、みそ、こんぶ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、コーン、もやし、 こまつな、ながねぎ、きゅうり	619	24.4	19.7	2.4
8	水	うどん		さつまいもチップス ブロッコリーのツナあえ カレーうどんつゆ ひとくちぶどうゼリー	めん、さつまいも、ルウ、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう、ゼリー	牛乳、ぶたにく、なると、 あぶらあげ、にほし、 ツナ	にんじん、たまねぎ、ながね ぎ、 チンゲンサイ、ブロッコリー、 キャベツ	667	23.3	20.6	2.6
9	木	むぎごはん		やきぎょうざ かつおぶしサラダ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 でんぷん、こむぎこ、 さとう	牛乳、ぶたにく、とうふ、 だいず、みそ、ハム、 かつおぶし	キャベツ、しょうが、にんにく、 ながねぎ、にら、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、コーン	644	24.9	19.3	2.3
10	金	キャロットライス		オムレツ(ケチャップ) ぶたしやぶサラダ クリームシチュー	こめ、おおむぎ、バター、 じゃがいも、こめこ、 あぶら、さとう、ごま	牛乳、ツナ、たまご、 とりにく、スキムミルク、 チーズ、ぶたにく、 みそ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ、 にんにく、ほうれんそう、 コーン、キャベツ、もやし、 しょうが	682	26.6	24.6	3.0
13	月	ごはん		ミートコロッケ しらたきのチャプチェ かぶのみそしる ヨーグルト	こめ、じゃがいも、 パンこ、あぶら、 こむぎこ、さとう	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あつあげ、みそ、 ヨーグルト	たまねぎ、かぶ、にんじん、 えのき、ながねぎ、こまつな、 しらたき、にんにく、たけのこ、 パプリカ、ピーマン、にら	690	24.6	21.3	2.3
14	火	ココアトースト		パスタサラダ ポークビーンズ	パン、さとう、ミルク、 マーガリン、じゃがいも、 あぶら、スバゲティ	牛乳、ぶたにく、だいず、 ウインナー、ツナ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、コーン、 きゅうり	693	26.0	29.3	2.8
15	水	わかめごはん		コーングラタン こまつなツナサラダ すいとんじる アセロラゼリー	こめ、ごま、マカロニ、 バター、すいとん、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、わかめ、チーズ、 とりにく、あぶらあげ、 ツナ	コーン、たまねぎ、だいこん、 にんじん、しめじ、ごぼう、 ながねぎ、こんにゃく、 こまつな、きゅうり、キャベツ	664	22.7	19.4	2.5
16	木	ごはん		とりにくのレモンソース なっとうあえ とんじる おいわいゼリー(小学校のみ)	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ごま、ゼリー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、なっとう、 かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいこん、ながねぎ、 ほうれんそう、はくさい	723	29.8	25.7	1.8
17	金	ごはん		マスのみそマヨやき ごもきんぴら はるさめとにくだんごのスープ	こめ、マヨネーズ、 はるさめ、ごま、 あぶら、さとう	牛乳、マス、みそ、 たまご、とりにく、 さつまあげ	たまねぎ、パセリ、にんじん、 ほししいたけ、はくさい、にら、 こまつな、しょうが、ながねぎ、 ごぼう、こんにゃく	832	32.7	28.1	2.6
20	月	ごはん		ブリのスタミナやき だいこんとにんじんのツナマヨサラダ すきやきふうじ	こめ、さとう、あぶら、 マヨネーズ、ごま	牛乳、ブリ、みそ、 ぶたにく、とうふ、 ツナ	たまねぎ、にんにく、にんじん、 はくさい、ながねぎ、えのき、 ほししいたけ、しらたき、 だいこん	685	32.2	26.1	1.8
22	水	ソフトめん		タコウインナー コーンサラダ ミートソース いちごゼリー	めん、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう、ゼリー	牛乳、ウインナー、 ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほししいたけ、セロリ、コーン、 しょうが、トマト、パセリ、 きゅうり、キャベツ、にんにく	671	25.1	20.7	2.4
23	木	ごはん		とりにくのハーブやき シーザーサラダ(クルトン) ポークカレー	こめ、じゃがいも、 あぶら、ルウ、 クルトン	牛乳、とりにく、ぶたにく、 いんげんまめ、チーズ、 スキムミルク	にんにく、バジル、たまねぎ、 しょうが、りんご、きゅうり、 キャベツ、コーン	714	26.7	24.6	2.4

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。アレルギー等で詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2.0未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

## 自分の食生活をふりかえろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食の時間や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか?下の表でよくできたことに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをくぐりながらも食事が食べられた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食事が食べられた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。	<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。
--	--	---	---	--	---	---	---

1年間、九十九里町の学校給食へのご協力ありがとうございました。  
九十九里町のホームページに、月の献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。  
給食のレシピもぜひご覧ください。

3月分の給食費の支払日は、3月31日(金)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査結果(2月15日実施)  
大根(千葉県産) 検出せず 長ねぎ(千葉県産) 検出せず